ISSN 2181-7839

XALQ TA’LIMI

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA’LIMI VAZIRLIGINING
ILMIY-METODIK JURNALI

Muassis:
O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi

PUBLIC EDUCATION

SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL
MINISTRY OF PUBLIC EDUCATION OF THE
REPUBLIC OF UZBEKISTAN

2020

5-son
(sentabr-oktabr)

Jurnal 1918-yil dekabr oyidan chiqa boshlagan
O‘zMAA tomonidan 2013-yil 4-martda qaytadan ro‘yxatga olinib, 0104-raqamli guvohnoma berilgan.

TOSHKENT

MUNDARIJA



TAHRIRIYAT



TA'LIM VA TARBIYA NAZARIYASI



TA'LIM VA TARBIYA METODIKASI



KASB-HUNARGA YO'NALTIRISH



JISMONIY TARBIYA VA SPORT



ILM, MA'RIFAT VA RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR



TA'LIMDA AXBOROT RESURSLARI



QIYOSIY PEDAGOGIKA



KORREKSION PEDAGOGIKA



TA'LIM TARIXI



ТЕОРИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ



МЕТОДИКА ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ



PSIXOLOGIYA

Javlon ISHTAYEV,
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya sport
universiteti dotsenti

MAKTAB O'QUVCHILARIDA PORTLOVCHI HARAKAT QOBILIYATNI RIVOJLANTIRISHGA YANGICHA YONDOSHISH

Annotatsiya

Maqolada o'quvchilarning portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirishning yangicha yondoshish metodologiyasi keltirilgan. Muallif ta'lim tizimida maktab o'quvchilarining portlovchi harakat qobiliyatini o'lchash va rivojlantirish uchun yaratilgan "SPORK" moslamasida tekshirishlar olib borish natijasida portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirish, o'quvchilarning davlat dasturidagi "Alpomish va Barchinoy" me'yorlarini bajarishga ijobiy ta'sir etishini isbotlagan.

Kalit so'zlar. "SPORK", ko'rsatma, qobiliyat, psixomotorika, moslama, portlovchi harakatlar, rivojlanish, sifat, sakrash, mashq.

В статъе приводится новая методология по развитию у учащихся способности к взрывным действиям. Автор на основе проведённых исследований доказали, что развитие способности к взрывном действиям с использованием нового устройства "СПОРК" положительно влияет на выполнение школниками нормативов "Алпомиш и Барчиной", определенного госстандартом.

Ключевые слова. "СПОРК", установка, способности, психомоторика, устройство, взрывные действия, развитие, качество, прыжки, упражнение.

In article the new methodology on development in pupils of ability to explosive actions is resulted. Author on the basis of the spent researches have proved, that ability development to explosive to actions with use of new device "SPORK" positively influences performance by schoolboys of specifications "Alpomish and Barchinoy", defined by Gosstandart.

Key words. "SPORK", installation, abilities, psychomotor, the device, explosive actions, development, quality, jumps, exercise.

Respublikamizda sportning barcha turlariga katta e'tibor berib kelinmoqda. Ayniqsa, yakkakurash sport turlarida yurtimiz sportchilari jahon reytinglarida o'z o'rinlarini mustahkamlab bormoqdalar. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasida bir qator yangi qonun va qarorlar joriy etilmoqda. Jumladan, 2018-yil 5-martdagi PF-5368-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 13-fevraldagi 118-sonli "O'zbekiston Respublikasida 2019-2023-yillarda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish Konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi va O'zbekiston Respublikasi prezidentining 2017-yil 3-iyun, PQ-3031-son "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"-gi qarori asosida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga, aholi, ayniqsa, yoshlarning

jismoniy tarbiya va sport bilan tizimli shug‘ullanishlari hamda jismoniy tarbiya va sport natijalarini yanada rivojlantirishga muayyan darajada xizmat qiladi.

Muhtaram prezidentimiz jismoniy tarbiya va sport sohasidagi nutqlari, ma’ruza va asarlarida ta’lim va tarbiyaning uzviy bog‘liqligi va ta’lim olishda, yoshlarni ma’naviy-axloqiy, intellektual va jismoniy jihatdan tarbiyalashni kuchaytirishga katta e’tibor bermoqda. O‘quvchilarni jismoniy jihatdan rivojlantirish va davlat standartlarini, “Alpomish va Barchinoy” me’yorlarini muvaffaqiyatli topshirishda yangi pedagogik texnologiyalarni yaratish va ulardan foydalanish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ko‘p normativlar tezkor kuchning mukammal rivojlanganligini talab etadi. Shuning uchun yoshlarning portlovchi harakat qobiliyatini oshirish o‘z dolzarbligini yo‘qotmaganligini inobatga olgan holda qobiliyatga alohida to‘xtalib o‘tish lozim.

Qobiliyat bu murakkab sintetik birikma bo‘lib, u o‘z ichiga bir qancha ma’lumotlarni oladi, u siz inson ma’lum bir faoliyatni bajara olmaydi. Qobiliyat faoliyat talabiga ko‘ra paydo bo‘ladi va ushbu faoliyatning qobiliyati bo‘lib, faoliyat jarayonida shakllanadi. Har bir shaxs o‘z qobiliyati bilan farqlanib turadi. Bu farq tug‘ma mahsulot emas, balki, shaxsni umuman rivojlanish natijasidir. Qobiliyatlar rivojlanishi natijasida mustahkamlanib shaxsning xislatiga aylanadi. Insonda ma’lum bir qobiliyat bo‘lsa bu uning ma’lum faoliyatga yaroqliligini belgilaydi, qobiliyat o‘z ichiga har xil xislatlarni qamrab oladi.

Qobiliyatni miyada hosil bo‘ladigan tizimi olimlarni qiziqtirgan hamda ushbu muammoni fiziologlar, biologlar, mediklar o‘rganishgan. Miya nerv hujayralari funksiyasiga ega ekanligi ushbu birikmani funksional tizimi deb ataladi.

Zamonaviy adabiyotlarni tahlil qilish natijasida shu narsa aniq namoyon bo‘ldiki, qobiliyat avvalo bosh miyada hosil bo‘ladi. Bunday faoliyat natijasida yangi birikmalar neyronlar orasida paydo bo‘lib, ma’lum bir funksional tizimni vujudga keltiradi. Ushbu funksional tizim bajarilayotgan faoliyatga taalluqli psixik funksiyani yaratadi va ushbu psixik funksiyalar faoliyatni egallash rolini osonlashtiradi. Har xil sportni egallash ushbu sportga taalluqli qobiliyatni hosil qilish asosida muvaffaqqiyatli o‘tib boradi.

Shundan kelib chiqqan holda sportchini portlovchi kuchini muvaffaqqiyatli rivojlantirish uchun sportchilarda harakatga oid bo‘lgan qobiliyatni rivojlantirish zarur. Buni biz “Portlovchi harakat qobiliyati” deb nomladik. Portlovchi harakat qobiliyati umumiy nuqtayi nazarda aytilganda, u harakat orqali, ya’ni mashqlanish natijasida vujudga keladi. S.L.Rubinshteynning ta’rifi bo‘yicha: “Mashqlanish bu qilinayotgan mashqni mexanik tarzda qaytarish emas balki, har bir qaytarish natijasida harakatga yangi struktura elementlarini kiritib, uni takomillashtirishdir”. Bunda natijaning o‘sishi bajarilayotgan harakatni o‘quvchi qanchalik ongli ravishda boshqarishi ijobiy ahamiyat kasb etadi. Muallif O.A. Konopkin o‘zining tadqiqotlarida sensomotorikaning natijasini o‘sishida ongli boshqarishning ahamiyatini ko‘rsatib bergan. Ushbu mexanizmda maqsad qo‘yish va unga ko‘ra harakatni dasturlash, qayta natija olish, korreksiya qilish natijaning o‘sishini keskinlashtiradi. Ana shu talablarga ko‘ra, biz o‘quvchilarda portlovchi harakat qobiliyatni rivojlantirish uchun Z.G.Gapparov, J.M.Ishtayev yaratilgan “SPORK” moslamasidan foydalanildi.[1]

Sport psixologiyasi doirasida qo‘llaniladigan ilmiy tadqiqot uslublari yoki shunga muvofiq test sinovlari o‘ziga xos afzalliklardan iborat bo‘lib, shaxsning ma’lum bir

[1] Gapparov Z.G., Ishtaev J.M. “SPORK” sportchining portlovchan kuchini yangicha o‘lchash uskunasi. // J. Fan-sportga, №4, 2011, b.37-39.; Gapparov Z.G., Ishtaev J.M. Harakatga ruxiy shaylanishni mashqlantiruvchi “SPORK” trenajyori yordamida belbog‘li kurashchilarga xos portlovchi kuchni rivojlantirish imkoniyati va uni bellashuv faolligiga ta'siri. // J. Fan-sportga, №2, 2012;b.37-41.

psixologik funksiyasini oʻrganishda ularning mutanosiblik, ishonchlilik va informatsion qiymatlarini e'tiborga olish oʻta muhim ahamiyat kasb etadi.[2] Shu bilan bir qatorda yangi muammolar, ilmiy gʻoya va nazariy farazlar yuzaga kelishi tufayli ushbu uslub va testlar borgan sari takomillashtirilib borilishi tabiiy holdir.

Tadqiqotning tashkil etilishi. Dastlabki tajribada Toshkent shahri Shayxontohur tumanidagi 59-sonli maktabining 5-"A" sinfidan 36 nafar hamda 5-"B" sinfidan 33 nafar oʻquvchilar qatnashdi. Tadqiqotni natijalari va ularning muhokamasi. Tadqiqot ikki yarim oy davomida olib borildi. "SPORK" moslamasida mashqlanish haftasiga ikki marta jismoniy tarbiya darsi vaqtida oʻtkazildi. Har bir darsda oʻquvchilar 5 martadan sakrashgan. Jadvalda "SPORK" moslamasi hamda "Alpomish va Barchinoy" test me'yorlari aks ettirilgan. Tadqiqot guruhining koʻrsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan dastlabki tajriba natijalari past boʻlgan. Eksperiment yakunida esa ushbu koʻrsatkichlar aksincha koʻrinishga ega boʻldi. Ya'ni, tajriba olib borilgan guruhning natijalari nazorat guruhiga nisbatan samaradorligi quyidagi jadvalda keltirilgan.

Tajriba (5-"A" sinf) va nazorat (5-"B" sinf) guruhi oʻquvchilarining pedagogik eksperiment davomida "Alpomish va Barchinoy" normativlari boʻyicha koʻrsatgan natijalari oʻzgarish dinamikasini qiyosiy tahlili

Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)						
Guruh	Tajriba boshida		Tajriba oxirida		t_{st}	P
	$\overline{X}$	α	$\overline{X}$	α		
Nazorat guruhi	135	22,97	140,79	17,76	1,20	>0,01
Tajriba guruhi	129,17	16,4	148,67	14,24	5,39	<0,001
30 soniya davomida arqonda sakrashlar soni (marta)						
Nazorat guruhi	54,15	18	60,97	13,99	1,79	>0,01
Tajribaguruhi	56,5	11,01	67,5	4,46	5,56	<0,001
Yugurib kelib balandlikka sakrash (sm.)						
Nazorat guruhi	69,85	8,33	72,24	6,01	1,40	>0,01
Tajriba guruhi	65	12,25	78,83	15,30	4,23	<0,001
Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm.)						
Nazorat guruhi	230,5	45,24	252,67	37,80	2,24	>0,01
Tajriba guruhi	226,67	25,03	266,81	23,38	7,04	<0,001

"Alpomish va Barchinoy" normativlari boʻyicha olingan barcha "Turgan joydan uzunlikka sakrash", "30 soniya davomida arqonda sakrashlar soni", "Yugurib kelib balandlikka sakrash" va "Yugurib kelib uzunlikka sakrash" mashqlar natijalari pedagogik tajriba avvalidagiga nisbatan tajriba oxiridagi koʻrsatkichlar oʻsganligini ta'kidlash lozim. Shu bilan birga, mazkur oʻzgarishlarning ishonchlilik darajasini baholash maqsadida nazariy hisoblangan talaba kritik mezonlari va ularni jadval qiymatlari bilan solishtirish faqat tajriba guruhi oʻquvchilari koʻrsatkichlari P<0,001 darajada ishonchli (t_{st}= 4,23 va undan katta) oʻzgarganligini koʻrsatdi. Nazorat guruhi oʻquvchilari esa barcha mashqlar boʻyicha P>0,01 darajada ishonchsiz (t_{st}= 2,24 va undan kichik) oʻzgarishlarga erishganlar.

[2] Бурлачук Л.Ф.,"Психодиагностика" //Учебник ЗАО Издательский дом "Питер", 2005. – 264б.; Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. "Методики психодиагностики в спорте"// Учебное пособие. – М. Просвещение 1990; 256 б.; Романова Е.С., "Психодиагностика" //Учеб пособие ООО "Питер Пресс" 2009.

Yuqoridagi jadvalda maktab o'quvchilarining portlovchi harakat qobiliyatini uch oy davomida rivojlantirish orqali "Alpomish va Barchinoy" me'yorlarini topshirishda effektli ta'sir etganini ko'rishimiz mumkin. Demak, portlovchi harakat qobiliyatni rivojlantirishda aniq maqsad qo'yilishi va qayta ma'lumotga ega bo'lishi ushbu faoliyatni egallash vaqtini qisqartirar ekan.

"SPORK" moslamasida mashqlanish o'quvchilarni ikki oyoqda qanchalik balandga sakrashini o'stirish orqali ularda portlovchi harakat qobiliyatini shakllantirilsa, nafaqat jismoniy tarbiya darslaridagi me'yorlarni samarali topshirishga, balki tezkor kuch talab etadigan sport turlarini egallashga ham zamin yaratadi. Bu esa o'z navbatida bolalarning sog'lom bo'lib voyaga yetishiga hamda ular o'rtasidagi vertikal sakrash raqobatini kuchaytiradi. O'quvchilarda yoshlik chog'idan ushbu qobiliyat rivojlantirilsa katta sportga yoki yuqori sport mahoratiga erishishi osonlashadi.

Olib borilgan ilmiy tajribada yangi yaratilgan "SPORK" moslamasining effektivligi bilan birga portlovchi harakat qobiliyati maxsus moslama bilan rivojlantirilsa, maktab o'quvchilarida "Alpomish va Barchinoy" testlarini topshirishga ijobiy ta'sir etishi tajribada isbotlandi.

Shuni nazarda tutib, keyinchalik ushbu moslamani maktablarga tarqatilsa va dasturda berilgan balandlikka sakrash mashqlarining o'rniga ushbu metodologiya qo'llanilsa, bolalarda portlovchi harakat qobiliyati rivojlanishi kuzatiladi. Bu qobiliyat mustahkamlanib o'quvchi ongida o'chib ketmaydi va yangi jismoniy mashqlarni egallashni osonlashtiradi.

Bolalar portlovchi harakat qobiliyatini shakllantirish nafaqat jismoniy tarbiya dasturini o'zlashtirishga, balki muayyan sport turlarini egallashga ijobiy ta'sir etadi. "SPORK" moslamasida sakrash nafaqat jismoniy tarbiya davlat standartlarini muvaffaqiyatli topshirish bilan cheklanib qolmay balki musobaqalashuv vositasi sifatida ham qo'llash mumkin. Chunki "SPORK"da musobaqalashish jarayonida o'quvchilar mutloq jarohat olmaydi. Musobaqalashuv sharoiti bolalarning portlovchi harakat qobiliyatini o'stirishga qaratilgan motivatsiyasini ham kuchaytiradi. Bu esa portlovchi harakat qobiliyatni ommaviy tarzda rivojlanishiga olib keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Бурлачук. Л.Ф.,"Психодиагностика" //Учебник ЗАО Издательский дом "Питер", 2005 С. – 264

2. Gapparov Z.G., Ishtayev J.M. "SPORK" sportchining portlovchan kuchini yangicha o'lchash uskunasi. // J. Fan-sportga, №4, 2011, –37-39 b.

3. Z.G.Gapparov, J.M.Ishtayev. Harakat guruhiy shaylanishni mashqlantiruvchi "SPORK" trenajyori yordamida belbog'li kurashchilarga xos portlovchi kuchni rivojlantirish imkoniyati va uni bellashuv faolligiga ta'siri. – J. Fan-sportga, №2, 2012; –37-41 b.

4. Лурия А.Р. Лекции по общей психологии. "Питер", 2009 – С.76-77.

5. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. "Методики психодиагностики в спорте"//Учебное пособие. – М. Просвещение 1990 С. –256

Tahririyat manzili:

Toshkent shahar Shayhontoxur tumani Novoiy ko‘chasi, 30-uy.
E-mail: xalq_talimi@xtv.uz Tel: (0 371) 231-16-51, Faks: 231-16-52

Jurnalga yuborilgan maqolalarga javob qaytarilmaydi, jurnalda e’lon qilingan maqolalardan olingan matnlar ‘‘Xalq ta’limi’’ ilmiy-metodik jurnalidan olindi, deb ko‘rsatilishi shart.

Jurnal 2015-yil 20-martdagi 214/2-sonli qarori bilan OAK ilmiy nashrlari ro‘yxatiga kiritilgan.

“TAFAKKUR NASHRIYOTI” MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Toshkent shahri, Shayhontoxur tumani, Navoiy ko‘chasi, 30-uy

Bosishga ruxsat etildi: __.__.____-y. Qog‘oz bichimi 70x100 1/16. Ofset bosma usuli.
Shartli b.t. 12,0. Adadi __ ___ nusxa. – buyurtma.
Bahosi kelishilgan narxda.

Ushbu songa mas’ul – Umaraliyeva Muhayyo Abdugaparovna